

9. PRIMA TÝDEN ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



Kdy: od pondělí **16. 7. 2018** do soboty **21. 7. 2018**.

Kde: horské středisko Eljon, budova fary ve Špindlerově Mlýně č. p. 33.

GPS: 50°43'38.196"N, 15°36'43.218"E

Nekuřácká budova, vlastní parkoviště, rychlé WiFi zdarma.

Program - ranní dobrovolné rozcvičky.

- praktická i teoretická výuka principů zdravého životního stylu, novinky z praxe.
- jak na únavu, jak na zimomřivost, jak na poruchy zažívání a vyprazdňování, jak na kožní problémy, jak na ženské problémy, jak na bolavé klouby, padání vlasů, čtyři příčiny bolesti hlavy, páteř, tuhé svaly a křeče, ...
- energie potravin, principy tradiční lidové medicíny bez chemie a prášků, teorie i praxe.
- praktický nácvik krátkých sestav velejemných masáží Shiatsu (vždy přes oblečení) při různých obtížích a bolestech, autotrakční lehátko na bezpečné protažení páteře, svalů, šlach a kloubů, horké lávové kameny na ledviny. Prima týden je prostě **prima!**

Zvláštní bonus: důležité akupunkturní body těla, nácvik jejich využití tlakem palců v praxi.

Denně otázky a odpovědi, recepty, osobní volno, večerní fakultativní program, ...

Více informací na www.bobdvorak.cz/pro-me-studenty

Lektor: dipl. fyzioterapeut **Bob Dvořák** z Institutu celostní medicíny v Praze. Na místě lze dokoupit individuální Shiatsu masáž a konzultaci.

Ubytování: k dispozici je **5x** dvoulůžkový, **2x** pětilůžkový a **1x** šestilůžkový pokoj.

Parkování: 5 parkovacích míst u objektu

Stravování: plná penze (snídaně, oběd, večeře, pitný režim). Vaříme z čerstvých přírodních BIO potravin (ranní miso polévky, seitan, tofu, tempeh, mořské řasy, čaj Bancha, ...).

Každý večer se hlavní kuchař podělí o recepty.

Inspirace pro vaše každodenní vaření. Možnost praxe v kuchyni pod vedením zkušeného kuchaře.

S sebou: otázky na lektora, psací pomůcky na mnoho poznámek a nápadů, volné oblečení z přírodního materiálu a karimatku na masáže, oblečení na vycházky do hor a k táboráku, dobrou náladu, hudební nástroje vítány.

Vhodné pro úplné začátečníky i pro tak zvané pokročilé.

Cena pro 1 osobu:

1 275 Kč - ubytování s našimi lůžkovinami nebo **1 050 Kč** - ubytování s vlastním spacákem

1 500 Kč - stravné

1 200 Kč - kurzovné včetně parkovného

Cena zahrnuje: výukový program, stravu, ubytování, parkovné.

Platba: celá částka na účet č. **1304088309 / 0800**

Při platbě uveďte variabilní symbol – **33**

specifický symbol – bude přidělen po přihlášení

Storno poplatek: do 7 dnů před začátkem setkání **50%** ceny pobytu, poté **100%** ceny pobytu.

Přihlášky: každý všední den od 9 do 16 hodin, správce střediska Eljon

a) e-mailem: **info@eljon.cz**

b) telefonicky na mobil č. **732 580 154**

c) poštou na adrese: **Středisko Eljon, 543 51 Špindlerův Mlýn 33**

Garantem akce je **Škola Shiatsu Ki**. Více informací o středisku Eljon získáte na www.eljon.cz
Po předchozí domluvě lze pobyt na Eljonu i o několik dnů prodloužit.